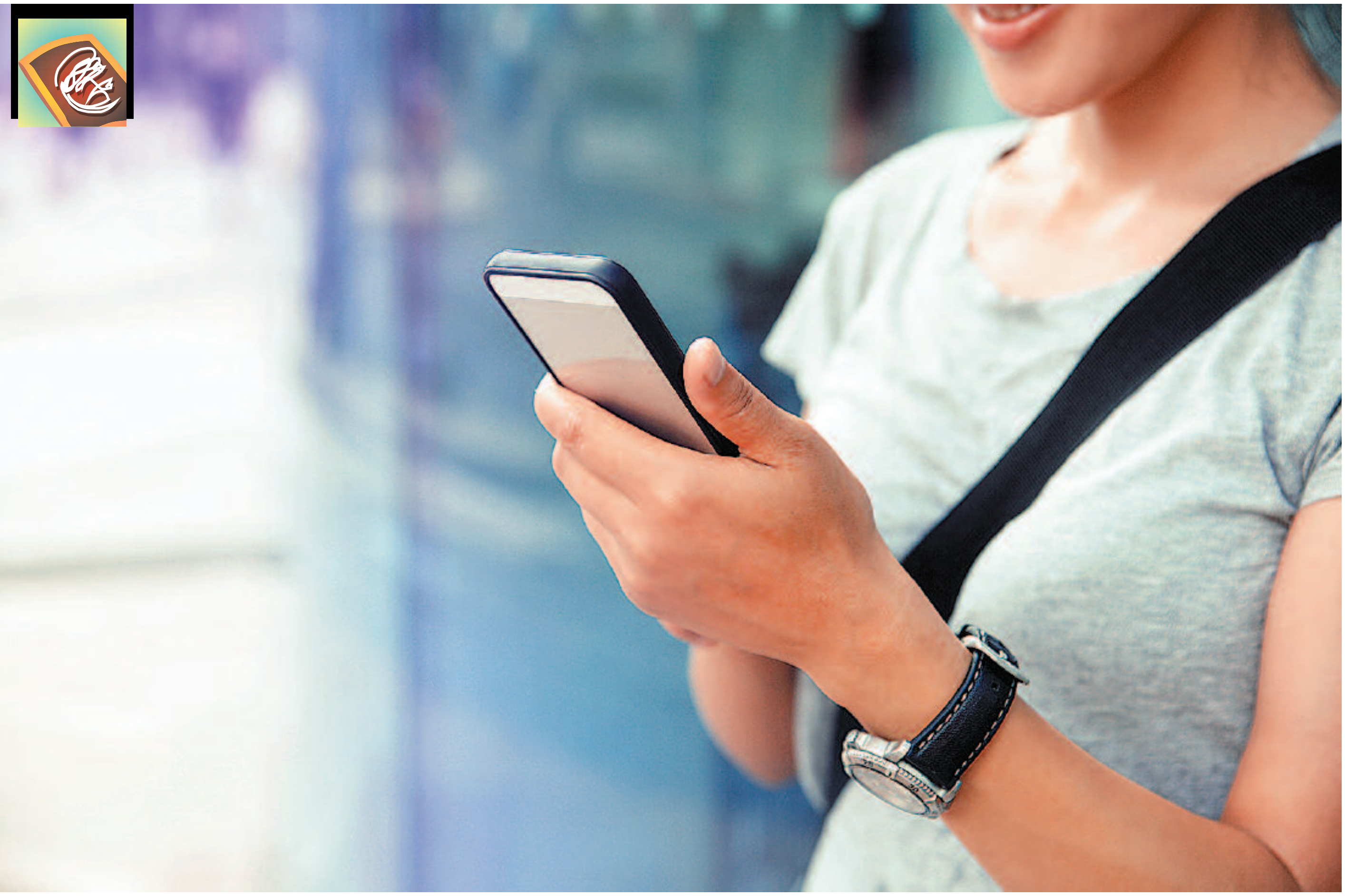

ನಮಗೆ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಬಂಧು ಮಿತ್ರರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ಕೂಡಾ ಮುಖ್ಯ. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಎರಡು ವಾರಗಳು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಾಣುವ ಲಕ್ಷಣ/ ತೊಂದರೆಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇಸರ, ದುಃಖದ ಭಾವನೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಳು ಬರುವುದು.
- ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ನಿರುತ್ಸಾಹ
- ಹಿಂದೆ ಸಂತೋಷ ಉತ್ಸಾಹಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಕೂಡ ಈಗ ಸಂತೋಷವಿಲ್ಲ.
- ಅಸಹಾಯಕ ಹಾಗೂ ನಿರಾಶಾಭಾವನೆ
- ನಾನು ಅಪ್ರಯೋಜಕ, ಯಾವ ಕೆಲಸವೂ ನನ್ನಿಂದಾಗದು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಮನೆಯವರಿಗೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ನಾನು ಹೊರೆ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆ.
- ನಗು–ನಲಿವು, ಯಶಸ್ಸು, ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನಗಳು ಇನ್ನೆಂದಿಗೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎನಿಸುವುದು.
- ನಿದ್ರಾ ತೊಂದರೆಗಳು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ.
- ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.
- ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ದೇಹದ ಚಲನ–ವಲನಗಳು ನಿಧಾನವಾಗುವುದು.
- ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನೆ, ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಂಕಾಗುವುದು.
- ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಆದರೆ ತೀವ್ರವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ನೋವುಗಳು, ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸಾಯುವ ಇಚ್ಛೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆ, ಪ್ರಯತ್ನ.

ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಿರ್ಣಯಿಸುವವರು ವೈದ್ಯರು. ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇದ್ದರೆ ಅವರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅಥವಾ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿದಾಗ, ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳು, ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಭಾವ, ಧೋರಣೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರಗಳು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸದೆ ದಿಢೀರ್ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟ, ಸೋಲು, ನಿರಾಶೆಗಳು, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳು, ಸಾವು, ಆಗಲಿಕೆ, ಗುರಿ–ಉದ್ದೇಶಗಳು ಈಡೇರದಿರುವುದು, ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳ ಅಭಾವ, ವಿಪರೀತ ಟೀಕೆ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು, ಅವಮಾನಗಳು, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಾಡುವ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕ ತರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಅಸಾಧ್ಯ ನೋವು, ನರಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಪರಾವಲಂಬನೆ ಹಾಗೂ ಸಾವನ್ನು ತರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ನಿರುದ್ಯೋಗ, ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು, ಅತೃಪ್ತಿ. ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳು) ಋತುಚಕ್ರ, ಋತು ಬಂಧ, ಇಳಿವಯಸ್ಸು ಇತ್ಯಾದಿ).

ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿವೆಯೇ?

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾವುವೂ ಇಲ್ಲ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಮೇಲೆ ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು, ಇತರ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಂದದ್ದಲ್ಲ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಮೂಲಿನ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಕ್ಷಕಿರಣ, ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ. ಖಿನ್ನತೆಯ ಕಾಯಿಲೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನ್ಯಾವುದಾದರೂ ಶಾರೀರಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ.